આહાર મીમાંસા.

વ્યાખ્યાતા

શ્રી શતાવધાની મુનિશ્રી રત્નચંદ્રજી

"If Maturity is desired select your diet according to nature."

—પ્રકાશક—

(જીવદયા પ્રબોધક મંડળ તરફથી)

છોટુભાઈ દાઉભાઈ દેસાઈ

અંબાજી રોડ—સુરત.

સમર્પણ

દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવાની ઇચ્છા હોય તેમણે આપણું શરીર કે જે ઑટોમેશન Automation અર્થાત્ આત્મ ચાલક યંત્ર છે તેને સુસ્થિતિમાં રહેવા સારૂ ખેરાક સંબંધી સંપૂર્ણ કાળજી રાખવી જોઇએ. આવી શુભેચ્છાવાળા તથા પોતાના અજ્ઞાનથી અવળે રસ્તે દોરાયલા બન્ધુઓના હિતાર્થે આ પુસ્તક સપ્રેમ સમર્પણ.

"શારદાવિહાર"
અંબાજી રોડ, સુરત

પ્રકાશક

Printed by
Moolchand Kasandas Kapadia
at his "Jain Vijay" P. Press. near
Laxmi Narayan's wadi, Khapatia Chakla-Sur[illegible]

Published by
Chhotubhai Dajibhai, Deshai.
Ambaji Road, Surat.

આહાર મીમાંસા.



આજના વિષયમાં માણુસ જાતનાં ખોરાકનો વિચાર કરવાનો છે. કેવલ ધાર્મિક દૃષ્ટિથી નહિ પણ શારીરિક આરોગ્ય, બળ, અને આર્થિક દૃષ્ટિથી જોતાં યોગ્યાયોગ્યતાનો આજના વિષય પરત્વે વિચાર કરવામાં આવશે. જીવન નિર્વાહ અને આરોગ્ય સાથે ખોરાકનો ગાઢ સંબંધ છે, એટલુંજ નહિ પણ બુદ્ધિ અને વિચારોની સાથે પણ તેનો સંબંધ છે. ખોરાક પરત્વે પ્રાણી વર્ગના બે વિભાગ પડે છે. એક વનસ્પત્યાહારી અને બીજો માંસાહારી. જેઓ અનાજ, શાક, ભાજી, ફળ અને વનસ્પતિને લગતી ચીજો ઉપર પોતાનો જીવન નિર્વાહ કરેછે તે વનસ્પત્યાહારી, અને જેઓ માંસ ઉપર પોતાનો નિર્વાહ કરે છે, તેઓ માંસાહારી કહી શકાય. માણુસ જાતનો સમાવેશ કયા વિભાગમાં થઇ શકે તેનો આજે આપણે વિચાર કરીશું. આ બધાનો વિચાર કર્યા પહેલાં ખોરાકનું શું પ્રયોજન છે, એનો વિચાર કરવો અગત્યનો છે.

ખોરાકનું પ્રયોજન.

ખોરાક લેવાના મુખ્ય બે ઉદ્દેશ ગણાયછે. શરીરમાં થતો ઘસારો પુરો પાડવો, અને શરીરમાં ઓછી થતી ઉષ્ણતા પૂરી પાડવી. શરીર અથવા શરીરના અવયવોથી બાહ્ય તથા અભ્યન્તર જે જે કાંઇ ક્રિયા કરવામાં આવે છે, તેથી શરીરને હંમેશા થોડો ઘણો પણ ઘસારો પહોંચે છે. કામકાજથી સ્નાયુઓ ઘસાય છે, માનસિક શ્રમ કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓ જીર્ણ થાય છે, અને જુદા જુદા કામો કરવાથી

રક્ત વાહિનીઓ તથા શીરાઓને પણ ઘસારો પડે છે. આ પ્રમાણે શરીરના જુદા જુદા ઘસારાથી શરીરમાં શક્તિ ઘટતી જાય અને શક્તિ ઘટવાથી શરીરની ઉષ્ણુતા પણ ઓછી થાય. સાધારણ રીતે ૯૮ડીગ્રી સુધી ઉષ્ણુતા માણસના શરીરમાં અવશ્ય રહેવીજ જોઇએ. જો ઉષ્ણુતા તેથી નીચે ઉતરે તો માણસ જીવી શકે નહિ. જેથી ઉષ્ણુતાનો ખાડો પૂરો પાડવા આહારની જરૂર પડે છે. બીજી તરફ આરોગ્ય રહેવાની સાથે શરીરનું પૂરતી રીતે પોષણ થાય, તેટલા માટે ખોરાકની જરૂર પડે છે.

ખોરાકોના તત્વો.

ઉષ્ણુતાનો ખાડો પૂરવો અને શરીરનું પોષણ કરવા ખોરાકમાં મુખ્ય પાંચ તત્વોની જરૂરછે. (૧) સ્ટાર્ચ (Starch) (૨) સુગર (Sugar) (૩) ચરબી (Fat) (૪) ઍલ્બ્યુમેન (Albumen) અને (૫) મીઠું (Salt) સાધારણ રીતે આ પાંચ તત્વો શરીરના જીવન નિર્વાહ માટે પૂરતાં ગણાય. આ પાંચે તત્વો વનસ્પતિ અને વનસ્પતિને લગતી ચીજોમાં વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે. તેમાં પણ મગજ, જ્ઞાનતંતુઓ તથા શરીરના કેટલાક અવયવો ખાસ ઍલ્બ્યુમેનના બનેલા હોય છે. એલ્બ્યુમેન તત્વ અનાજ વગેરેમાં તાજું અને પૂરતું હોય છે; ત્યારે માંસમાં બગડી ગએલું અને નિસ્તેજ હોય છે; એલ્બ્યુમેન પણ જો વધારે પ્રમાણમાં થાય તો શરીરને નુકશાન કરે છે. સ્ટાર્ચ અને ચરબી વધારે-પ્રમાણમાં આવે તો શરીરનું વજન વધે છે. અને એલ્બ્યુમેન શરીરમાં વધારે દાખલ થાય તો ઑક્સિજન તેના ઉપર કામ કરી શકતો નથી. તે અપૂર્ણ સ્થિતિમાં રહી જાય છે, અને શરીરમાં અંગારરૂપે યુરીક ઍસિડ ઉત્પન્ન કરે છે. વધેલું યુરીક ઍસિડ લોહીની આલ્કેલીનીટી

(Alkalinily) ઓછી કરે છે. તેથી શરીરમાં સંધિવા, પગનો દુખાવો, શરીરનું રહી જવું વગેરે દર્દો ઉપજ થાય છે. બીજી તરફ માંસના ખોરાકમાં યુરીક ઍસિડ વધારે પ્રમાણમાં હોવાથી ઉપલાં દર્દોને ઉત્તેજન મળે છે, તે બીના કોષ્ટકથી વધારે સ્પષ્ટ થશેઃ—

યુરિક ઍસિડનું પ્રમાણ.

માછલી.	૧ શેરમાં	૮.૧૫	વટાણા.	,,	૨.૫૪
માંસ.	,,	૬.૭૫	બટાટા.	,,	.૧૪
રોટલી.	,,	૦	ચા.	,,	૩.૨૨
ચોખા.	,,	૦	કૉફી.	,,	૪.૫૩
			દૂધ	,,	૦

કયા વર્ગમાં માણસની ગણના?

વનસ્પત્યાહારી ગાય, ભેંસ, ઘોડા, હાથી વગેરે અને માંસાહારી સિંહ, વાઘ, રીંછ વરૂ વગેરે પ્રાણીઓમાં માણસની ગણના કયા વર્ગમાં વધારે યોગ્ય ગણાય, તેનું બારીકીથી નિરીક્ષણ કરીશું તો જણાશે કે માંસાહારી સિંહ, વાઘ કરતાં વનસ્પત્યાહારી પ્રાણીઓ સાથે માણસનું વધારે મળતાપણું છે. માંસાહારી પ્રાણીઓને બીજાઓને ફાડી ખાવા માટે વાંકા અને વજ્ર જેવા નખ હોય છે, ત્યારે માણસને કાંઇ તેવા નખ હોતા નથી. વળી હિંસક પ્રાણીઓનો જઠરાગ્નિ કાચું માંસ પચાવવાની શક્તિ ધરાવે છે, ત્યારે માણસના જઠરાગ્નિમાં તે શક્તિ નથી. માંસાહારી પ્રાણીઓ બહુધા દિવસે છુપી જગામાં જઇને ઉંઘે છે, અને રાત્રે પોતાનો ખોરાક શોધે છે, ત્યારે વનસ્પત્યાહારી દિવસે પોતાના આહાર માટે ઉદ્યમ કરે છે, અને રાત્રે આરામ લે છે. માંસાહારી પોતાનો ખોરાક ચાવતા નથી, ત્યારે વનસ્પત્યાહારી પોતાનો ખોરાક

ચાવીને ખાય છે. માંસાહારી જીભથી ચાટીને પાણી પીએ છે; ત્યારે વનસ્પત્યાહારી મુંટડે પાણી પીએ છે. માંસાહારી શ્રમ લે છે, ત્યારે પરસેવો થતો નથી; ત્યારે વનસ્પાહત્યારીને શ્રમને લીધે ઉષ્ણતા વધવાથી પસીનો થાય છે. સિંહાદિકને પસીનો થાય ત્યારે તેની પ્રકૃતિ બગડયાનું ગણાય છે, ત્યારે માણસને પસીનો ન થાય ત્યારે જ્વરાદિકથી પ્રકૃતિ બગડયાનું ગણાય છે. પસીનો થાય તો તન્દુરસ્તી મનાય છે. આ સરખામણીથી માણુસની ગણના વનસ્પત્યાહારી પ્રાણી વર્ગમાં થઈ શકે, પણ માંસાહારી પ્રાણીમાં થઇ શકે નહિ.

હિંસક પ્રાણીઓના દાંતમાં અને દાઢોમાં જે તીક્ષ્ણતા છે, તે માણસના દાંતમાં નથી. દાંતની રચના તપાસતાં કોઇ એમ શંકા કરે કે માણસની બીજી રચના પ્રતિકૂળ હોય પણ માણસને જે શૂળ દાંત છે. તે માંસાહારીના દાંતને મળતા છે. આ શંકા એવી છે કે કોઇ કરીઆણાની દુકાનમાં જાત જાતનું કરીઆણું ભરેલું હોય, ને તેના મોઢા આગળ એક બે જોડાની જોડ પડેલી હોય, તે ઉપરથી તે દુકાન જોડાની હોય એમ અનુમાન કરે, તેના જેવું છે. હકીકત એમ છે કે માણસના શૂળ દાંત કરતાં વાંદરના શૂળ દાંત મોટા છે. છતાં વાંદરો કોઇ પણ પ્રકારે માંસાહાર કરતો નથી. નહિતો વાંદરાના શૂળ દાંત માણસના શૂળ દાંત કરતાં કરડવામાં સારા ઉપયોગી છે, તો પણ વાંદરા તે શૂળ દાંતનો ઉપયોગ માંસ ખાવામાં ન કરતાં કઠણ ફળો ફોડવામાં કરે છે. તેમજ માણસનાં શૂળ દાંત પણ કઠણ ફળ, શેરડી, વગેરેની છાલ ઉતારવા માટે છે. માંસ ખાવા માટે નથી.

માણસનો કુદરતી ખોરાક.

ઉપરની દલીલોથી એમ તો સિદ્ધ થાય છે, કે માણસનો કુદરતી ખોરાક માંસ નહિ પણ અનાજ છે. બાળક જ્યારે જન્મે છે, ત્યાર

થી અમુક વખત સુધી માત્ર માતાના દૂધ ઉપરજ રહે છે. ખ્રિસ્તિ અને મુસલમાનોના ધર્મ પુસ્તકોમાં દુનીઆની શરૂઆતનું જે વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે, તેમાં એમ લખેલું છે, કે પરમેશ્વરે સૃષ્ટિની શરૂઆતમાં પ્રથમ બાવા આદમ (Adam) અને બીબી હવા (Eve) પેદા કર્યાં. અને એડનની પૂર્વમાં એક બગીચામાં ઉતાર્યાં. તે બગીચો ભાજીપાલા તથા મેવાથી ભરપુર હતો, અને બગીચામાં થતાં વનસ્પતિનાં ફળ ફળાદિ ખાવાનો હુકમ આપવામાં આવ્યો હતો. માંસ ખાવાનો હુકમ આપ્યાનું લખ્યું નથી. જો આ બીના તેઓની માન્યતા પ્રમાણે સત્ય હોય તો તે ઉપરથી સાબીત થાય છે, કે દુનિયાની શરૂઆતથી માણુસ માંસાહારી નથી.

માંસાહારથી ઉપયોગી દ્રવ્યનો નાશ.

માંસનો ખોરાક ઉત્પન્ન કરવામાં દેશને કેટલી નુકસાની પહોંચે છે, તેનો આર્થિક દૃષ્ટિએ વિચાર કરવો જોઇએ. ગાયો, ભેંસો, ઘેટાં, બકરાં, બળદો વગેરે જાનવરો માણુસ જાતને કેટલાં બધાં ઉપયોગનાં છે. ખેતીનું કામ કરવામાં અને એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે બોજો ઉંચકી–ખેંચી જવામાં અને મુસાફરી કરવામાં તેઓ કેટલાં બધાં કામ આવે છે. માણુસને ખાવાના કેટલાક પકવાનો પણુ તેમના દૂધથીજ તૈયાર થાય છે. શરીરને પોષણુ આપનાર દૂધ અને ઘી પણુ તેમના તરફથીજ મળે છે. ખેતીના પાકને ઉત્તેજન આપનાર ખાતર જેવી ચીજ પણુ તેમના છાણુમાંથી મળે છે. ગરમ કપડાંને માટે ઊન પણુ તેઓ પૂરૂં પાડે છે. એકંદર માણુસ જાતના ઘણુા ખરા કાર્યમાં ઉપરનાં જનાવરો અગત્યનો ભાગ બજવે છે. ટુંકામાં તે ન હોય તો જનસમાજનું જીવન મુશકેલીમાં આવી પડે. આવી અત્યંત જીવન ઉપયોગી ચીજોનો નાશ થાય

ત્યારે માંસાહાર ઉત્પન્ન થાય છે. તેમ કરવામાં દેશને મોટો ધક્કો લાગે છે. આગળના વખતમાં ગાયો વગેરેની જે સંખ્યા હતી તે હાલમાં નથી. જૈન સૂત્ર ઉપાસક દશામાં આણંદજી વગેરે શ્રાવકોનું બ્યાન છે. તેમાં પ્રત્યેક શ્રાવકને ત્યાં હજારો ગાયો રહેતી હતી. દશ હજાર ગાયોનું એક ગોકુળ ગણાય છે. તેવાં કોઇને ત્યાં ચાર ગોકુળ તો કોઇને ત્યાં છ ગોકુળ ગાયોના હતા. તે વખતે દૂધ, દહીં, ઘી વગેરે ચીજો કેટલી બધી સસ્તી હશે ? ચાલુ જમાનામાં આ સર્વે ચીજો દિવસે દિવસે મોંઘી થતી જણાય છે. તેનું કારણ માત્ર માંસાહાર છે, ઈ. સ. ૧૮૯૫થી ૧૮૮૯ સુધી પાંચ વર્ષનો વાંદરા કતલખાનાનો રિપોર્ટ બહાર પડયો તે કોઇ પેપરમાં વાંચવામાં આવ્યો હતો. તેમાં માત્ર ગોવધની સંખ્યા બતાવવામાં આવી હતી તે સાંભળતાં હૃદયમાં કંપારી છૂટયા વિના નહિ રહે. તે સંખ્યા આ પ્રમાણે છે:—

સાલ.	ગોવધની સંખ્યા.		
૧૮૯૫ માં	૩૦૪૩૮	૧૮૯૭ માં	૩૫૬૬૨
૧૮૯૬ માં	૨૨૪૩૧	૧૮૯૮ માં	૩૫૯૬૮
		૧૮૯૯ માં	૩૭૨૮૨

આ માત્ર એકજ કતલખાનાની વાત કરવામાં આવી છે, પરંતુ તેવાં કતલખાનાં દેશમાં કેટલાં છે. અને તેના આંકડાનો સરવાળો કરીએ તો માંસાહારને માટે કેટલી ગાયોનો વધ થાય છે, તે જણાશે. લગભગ રોજની ૩૬ હજાર ગાયો કપાય છે ગાયો સિવાય બકરાં ઘેટાંની લાખોના પ્રમાણમાં કતલ થાય છે. ટ્રેનો અને ટ્રેનો જનાવરોની ભરેલી કસાઇખાના તરફ જતી જોવામાં આવે છે. આવા ઉગ્ર સંહારથી તે તે જનાવરોની જાતો ગમે તેટલા પ્રમાણમાં હોય તો પણ ઘટયા વિના—ક્ષીણ થયા વિના રહે નહિં, અને તેમ છતાં દેશને

અને સમાજને કેટલું શોષવું પડે તેનો વિચાર કરવો જોઇએ. એક ગાયના બચાવથી સાત માણસોનો નિર્વાહ થઇ શકે છે. એવો અડસટ્ટો એક વિદ્વાને કાઢેલો છે. ત્યારે એક ગાયના વધથી તેટલા માણસોના જીવન વ્યવહારમાં ખલેલ પડે તે સહેલાઇથી સમજાય તેવું છે. જે દેશમાં ઉદ્યોગ હુન્નરના વધારે સાધનો ન હોય અને ખેતી ઉપર જેનો જીવન વ્યવહાર ચાલતો હોય તે દેશને માંસાહાર નિમિત્તે થતો પ્રાણીઓનો વધ ખરેખર એક દુષ્કાળ સમાન થઇ પડે. વરસાદ ગમે તેટલો થાય પણ ખેતીના ઉપયોગના જનાવરોનો સંહાર થતો હોય તો ખેડુતો ખેતી ક્યાંથી કરી શકે? તેથી જમીન ખેડાયા વગરની પડતર પડી રહે. એ સ્વાભાવિક છે અને તેથી પેદાશ ઓછી થવાથી અનાજની મોંઘવારી થતાં ગરીબ કુટુમ્બોને અર્ધ ભૂખ્યાં રહેવું પડે એમાં શી નવાઇ? આ બધો બોજો માંસાહાર ઉપર મૂકીએ તો તે કાંઇ ખોટું નથી.

માંસાહાર બંધ થવાથી અનેક લાભ.

માંસાહાર નિમિત્તે કપાતાં જગતના ઉપયોગી પશુઓનો બચાવ થાય તો ખેતીવાડીના કામમાં ખેડુતો ઉપર કેટલો ઉપકાર થાય? બળદની ખોટને લીધે ખેતી કેટલીક ખેડ વિનાની રહી જાય છે તે અટકે. એ એક દેશનો ઉન્નતિનો માર્ગ છે. જમીન વધારે ખેડવાથી ભૂખમરાનું સંકટ ઓછું થાય, પેદાશ વધવાથી ખેડુતોની અને તેમને ધીરધાર કરનાર વેપારી લોકોની સ્થિતિ સુધરે, વળી ઉનવાળાં પ્રાણીઓનો બચાવ થાય, તો ઊનની પેદાશ વધવાથી કિમ્મતમાં ઘટાડો થાય; અને તેથી સાધારણ વર્ગના લોકોમાં પણ તે કપડાં સોંઘાં થવાને લીધે ઉપયોગ થવાથી ટાઢથી મરી જતા ગરીબ લોકોનો બચાવ થાય. એમ અનેક રીતે માંસાહારથી દુનિયાને ખમવું

પડે છે. કોઇ એમ શંકા કરે કે જે ભાગ ઉપર માંસાહારી પ્રજા વસે છે, તેની હાલ ચઢતી જોવામાં આવે છે, અને જે ભાગ ઉપર માંસાહાર વિનાની પ્રજા વસે છે. તેની પડતી જોવામાં આવે છે, ત્યારે સત્ય શું ? જવાબમાં એટલુંજ કે આ શંકા એકદેશીય છે. માંસાહારી પ્રજાની જે ચઢતી જોવામાં આવે છે, તે તેમના હુન્નર, ઉદ્યોગ, કારીગરી, સંપ અને દેશોન્નતિના વિચારોનાં કાર્યોને આભારી છે. કદાચ તે પ્રજામાં જો માંસાહાર ન હોત તો હાલ કરતાં પણ વધારે ઉન્નત દશામાં હોત. હવે માંસાહાર વિનાના આ દેશમાં જે પડતી છે, તે ઉદ્યોગ હુન્નરનો અભાવ, કુસંપને સાહસની ખામી વગેરે કારણોને લીધે છે. બીજા દેશોની પેઠે જો આ દેશમાં પણ માંસાહાર વધારે હોત તો આ કરતાં પણ વધારે અધોગતિ થાત.

માંસાહારી કરતાં વનસ્પતિના ખોરાકમાં વધારે પૌષ્ટિક તત્ત્વ.

કેટલાક એમ ધારે છે કે માંસના ખોરાકથી શરીરને મજબુતી મળે છે, અને મગજને પુષ્ટિ મળે છે, આ વાત બરાબર નથી. રસાયણિક પ્રયોગોથી હાલના સાયન્સે સિદ્ધ કર્યું છે કે વનસ્પતિના ખોરાકમાં પૈષ્ટિક તત્ત્વો ઓછા નહિ બલ્કે વધારેછે. એક વિદ્વાને પોષ્ટિક તત્ત્વોનું પરિમાણ આ પ્રમાણે બતાવ્યુંછે:—

પૌષ્ટિક તત્વોનું પરિમાણ.			ચોખા	,,	૧૫૯૬
માંસ	એક શેરમાં	૫૯૨	વટાણા	,,	૧૫૧૫
બટાટા	,,	૪૩૫	રોટલી	,,	૧૦૮૩
દૂધ	,,	૩૪૭	બદામ	,,	૩૦૩૩
અનાજ	,,	૧૬૪૮	નાળિએર	,,	૨૬૭૪

આ ઉપરથી સમજી શકાય છે કે માંસના ખોરાકમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વ અનાજ કરતાં ઘણું ઓછું છે. બળદનું માંસ ખાવાથી બળદનું

બળ માણસમાં નથી, પણ શરીરને ઘણું નુકશાન કરે છે. ડૉક્ટર બેઝ ચીનમાં મુસાફરી કરવા ગયો તે વખતે અનાજ ખાનારા ચાર મજુરો પોતાને ઉપાડવા રાખ્યા. વારા ફરતી બબ્બે જણ તેને ઉપાડતા અને કલાકના પાંચ માઇલની ઝડપે ૩૦ કે ૪૦ માઇલ એક દિવસમાં મુસાફરી કરતા. પણ ત્રણ દિવસ પછી ડૉક્ટરે તેમને માંસનો ખોરાક આપ્યો, બે દિવસ પછી મજુરોએ તે ખોરાક લેવા ના પાડી કેમકે તેમને તેથી થાક લાગવા માંડયો.

સર વૉલ્ટર સ્કૉટે ડૉક્ટર ફરગ્યુસન વિષે લખ્યું છે, કે ૬૫ વર્ષની ઉમ્મરે જ્યારે તે તેના વર્ગમાં ભાષણ આપતો હતો. ત્યારે તેને લકવો થઇ આવ્યો તે ઉપરથી તેણે તેનો મિત્ર ડાક્ટર બ્લેક કે જે રસાયણ શાસ્ત્રી હતા તેને બોલાવ્યા. તેઓએ તેને વનસ્પત્યાહારી થવા ભલામણ કરી. જેથી તે તરતજ વનસ્પત્યાહારી થયો અને તેના શરીરના અવયવો સારા થયા. જેથી નિરોગી તથા કૌવતવાન જીવન સાથે તે બીજાં ૩૦ વર્ષ વધારે જીવ્યો.

એજ અંગ્રેજ લેખકે લખ્યું છે કે માંસાહારવાળીજ પ્રજા વિજય મેળવી શકે તે ધારવું ઘણું ખોટું છે. ગ્રીસની લડાયક પ્રજાનો વિચાર કરો. અંજીર, ફળો, મકાઇ વગેરે ખાવા છતાં તેનામાં શૌર્ય કેટલું હતું ? રોમન લોકો કે જેની તરવારથી લડવાની શક્તિના હાલ વખાણ થાય છે, તેઓ જવની રોટલી અને તેલ ઉપર જીવન ગાળતા. રોમન સોલજરને એક રતલ જવ, શેર ૦)॥ તેલ અને એક પાઇન્ટ ગરમ દારૂ આપવામાં આવતો. હાલના હિંદુ લડવૈયામાં પણ માંસનો ખોરાક ઘણા ખરા ખાતા નથી, છતાં તે અપૂર્વ શક્તિવાળા માલમ પડયા છે.

સત્તરમા અને અઢારમા સૈકા સુધી અંગ્રેજ ખેડુતોનો મુખ્ય ખોરાક પોતાનું વાવેલું ધાન્ય અને રોટલીજ હતી. સ્કોટલૅન્ડના વતનીઓનો મુખ્ય ખોરાક વિલાયતી કાંજી ને ઓટસની રોટલી ને દૂધ હતો. આયર્લૅન્ડના વતનીઓનો ખોરાક બટાટા ને છાશ હતો.

શરીરનાં તત્ત્વો.

એક વિદ્વાને માણસના શરીરના તત્ત્વોનું પૃથકકરણ કરી એક પુસ્તકમાં તેનું વર્ણન કર્યુ છે. તેમાં માણસનું શરીર મુખ્ય ૧૪ તત્ત્વોનું બનેલું બતાવવામાં આવ્યું છે. જે તત્ત્વો આ પ્રમાણે છે.

૧૪૮ શેર વજનના માણસનું પૃથકકરણ.

ઑક્સિજન	...	પૌંડ	૧૧૬	સલ્ફર	... ...	૦– ૨૨
કાર્બોન	...	,,	૧૯	સોડીયમ	... ...	૦– ૧૫
હૈડ્રોજન	...	,,	૧૩	ક્લોરાઇન	... ...	૦– ૧૫
નાઇટ્રોજન	...	,,	૩	મેગ્નેશ્યમ	... ...	૧/૧૦૦૦
કેલશિયમ	...	,,	૧	આયર્ન	... ...	૧૪/૨૦૦૦
ફોસ્ફરસ	...	,,	૧	ફ્લોરાઇન	... ...	૧૧૮/૧૦૦૦
પોટેશ્યમન	...	,,	૧–૭૦	સીલીકોન	... ...	૩/૨૦૦૦૦

જે તત્ત્વોનું શરીર બનેલું છે તેજ તત્ત્વો શરીરનું પોષણ કરી શકે અને તે તત્ત્વો ઘણે ભાગે જમીન અને વનસ્પતિ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. વનસ્પતિમાં તે તત્ત્વો શુદ્ધ સ્વરૂપમાં મળી શકે, ત્યારે માંસમાં બગડેલા રૂપમાં મળે.

ડૉકટર પીલી પોતાના આરોગ્ય શાસ્ત્રના બીજા પુસ્તકમાં લખે છે કે ખોરાકમાં ઘણે ભાગે નૈટ્રોજનવાળા પદાર્થ હોય છે. તેમજ કાર્બોન હૈદ્રોજનના બનેલા પદાર્થો ચરબી, પાણી અને ક્ષાર વગેરે છે. લીલાં શાક વગેરેમાં સેંકડે ૯૦ થી ૯૫ ટકા પાણી હોય છે.

રોટલીમાં ૩૫ થી ૪૦ અને માંસમાં ૭૦-૭૫ ટકા પાણી હોય છે. પાણી એ વાસ્તવિક ખોરાક નથી પણ બીજા ખોરાકને ગાળનાર છે. નેટ્રોજનનું કામ શરીરનો બાંધો રચવાનું તથા મજ્જાતંતુઓને મજબુત કરવાનું છે. કાર્બોન અને હેદ્રોજનનું કામ અગ્નિ પ્રદિપ્ત કરવાનું છે, અને તે તત્ત્વો વનસ્પતિજન્ય ખોરાકમાંજ પુષ્કળ હોય છે.

નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થોના મુખ્ય વિભાગ-ઍલ્બુમીન, કેસીન, મીઓસીન, ફિબ્રીન, લેગ્યુમીન, જીલેટીન અને ગ્લુટેન છે. ઍલ્બુમીન નામનું તત્ત્વ દૂધમાં તેમજ વનસ્પતિના છોડમાં હોય છે, ને તેમાંથી તે પૂરતું મેળવી શકાય છે. જેથી પ્રાણી વધ કરવાની બિલકુલ જરૂર રહેતી નથી. એક વસ્તુ સ્હેલથી પ્રાપ્ત થતી હોય તેજ અન્યથા પ્રાપ્ત કરવી એ શું સજ્જનનું કર્તવ્ય છે. ઍલ્બુમીનને દૂધનું તત્ત્વ કહેવામાં આવે છે; કેમકે દૂધમાં તે વિશેષ પ્રમાણમાં છે.

વનસ્પતિ જન્ય ખોરાકની પૂર્ણતા.

શરીર રચના અને શરીર પોષણ માટે જોઇતાં તત્ત્વો વનસ્પતિ જન્ય ખોરાકમાંજ પૂરતા પ્રમાણમાં છે. ત્યારે માંસમાં તે પૂરતા નથી, કેમકે એકલા વનસ્પતિ જન્મ ખોરાક ઉપર માણુસ આખી જિંદગી સુખેથી પસાર કરી શકે, ત્યારે એકલા માંસના ખોરાક ઉપર જીવન નિર્વાહ થઇ શકે નહિ. અર્થાત્ માંસાહારીઓને માંસ સાથે વનસ્પતિ જન્ય ખોરાક લેવાની જરૂર પડે છે. ત્યારે વનસ્પત્યાહારીઓને વનસ્પતિ જન્ય ખોરાકની સાથે માંસની જરૂર પડતી નથી.

પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો પણ કહે છે કે, એકલા માંસના ખોરાક ઉપર મનુષ્ય જીવન ટકી શકતું નથી. વહાણુનાં ખલાસીઓને જ્યારે

તોફાનને લીધે કેટલાક દિવસ દરીઆમાં ગાળવા પડે છે. તે વખત તેમને કદાચ એકલા માંસ ઉપર રહેવું પડે છે, પણ તેથી તેમને રક્ત પિત્ત જેવા મહારોગમાં સપડાઇ જવું પડે છે. જો માંસ માણસનો ખોરાક હોત તો તેમ ન થાત.

રસાનશાસ્ત્રનો મોટો વિદ્વાન ડૉક્ટર વિસંગાલ્ટ પોતાના ગ્રંથમાં લખે છે કે માંસમાં દર સો ભાગે ૩૬ ભાગ પૌષ્ટિક તત્ત્વનાંછે. બાકીના ૬૪ પાણી છે,

અન્નમાં ૮૦ થી ૯૦ ટકા પૌષ્ટિક તત્ત્વોનાં છે. ઉપરાંત વિદ્યુતાગ્નિનું તત્ત્વ પણ અનાજમાં હોય છે, જે તત્ત્વ માણસના જીવન માટે અતિ અગત્યનું છે. તે તત્ત્વથી હાડમાં વૃદ્ધિ અને પ્રબળતા થાય છે. આ તત્ત્વ વનસ્પતિમાં જેટલે અંશે છે, તેટલે અંશે માંસમાં નથી.

ડૉક્ટર લેસી ઇવન્સના જિંદગી બચાવવાના પુસ્તકમાં આહારના પ્રદાર્થોના નિર્ણય કરેલા તત્ત્વોનું કોષ્ટક આપેલું છે. તેમાં માંસમાં સો અંશે ૭૪ અંશ પાણી ૨૦ અંશ આલ્બ્યુમીન અને ૬ અંશ જીલેટીન તત્ત્વ છે. ત્યારે ઘઉં વગેરે અનાજમાં ૧૪ અંશ પાણી, ૧૨ અંશ જીલેટીન, ૧ અંશ આલબ્યુમેન ૬૦ અંશ સ્ટાર્ચ, ૫ અંશ સુગર, ૨ અંશ ગુંદર ૧ અંશ ચરબી, ૧ અંશ ફ્રાઇબર (રેષા) ૨ અંશ રાખ, આ ઉપરથી સહજ સમજાય છે કે માંસ કરતાં વનસ્પતિ ખોરાકમાં પૌષ્ટિક તત્વો વધારે છે.

ડૉક્ટર પાર્કના ગ્રંથ ઉપરથી ડૉક્ટર જયોર્જ વિલસન એમ. એ.એ જે પત્રક કરેલું છે તેમાં જણાવે છે કે "માંસમાં ઉષ્ણુતા અને ઉત્સાહોત્પાદક ૮ થી ૧૦ અંશ છે. જયારે ઘઉં, ચોખા, ચણા વગેરેમાં ૬૦ થી ૮૦ અંશ ઉષ્ણુતોત્પાદક તત્વો છે."

એડમ સ્મીથ સાહેબ "વેલ્થ ઓફ નેશન્સ" નામે પુસ્તકને

પાને ૩૭૦ મે લખે છે કે " અનાજ, ઘી, દૂધ, અને બીજી વનસ્પતિના ખોરાકથી માંસ ખાધા વિના ઘણીજ સરસ રીતે તંદુરસ્તી, પુષ્ટિ અને શારીરિક માનસિક સ્થિતિ મેળવી શકાય છે."

મર્હૂમ ડબલ્યુ ગિબ્સન વાર્ડ એફ. આર. એસ તરફથી " ધી ટાઇમ્સ " પત્રમાં લખેલા લખાણો પૈકી એક ફકરામાં લખે છે કેઃ—

" હું ત્રીસ વરસથી દારૂ, માંસ, કેમચ્છી ન વાપરતાં માત્ર વનસ્પતિ ને ફળાહાર ઉપર રહી પૂરા અનુભવથી લખું છું કે, ચરબીવાળા એક હજાર માણસોમાંથી એક માણસ પણ ફેફસાંની બાબતમાં મારી બરાબરી કરી શકશે નહિ અને અવયવોના બળમાં પણ થોડાજ મારી બરાબરી કરી શકશે. આ અનુભવ સિદ્ધ વાતથી હું હિમ્મત ધરી કહી શકું છું કે " વનસ્પતિના ખોરાકથી પોષણ પામેલા બચ્ચાંઓ દુઃખરહિત તથા કૌવત અને જીવનથી ભરપૂર રહેવા જોઇએ"

ડૉકટર, ગાઈ ગ્લાસગોમાં " ડેીઝ હાઉસ ઑફ કરેકશન" માં મેળવેલા અનુભવથી કહે છે, કેઃ-" ખાણુમાંથી માંસ તદન કાઢી નાખેલ હોય તેવા ખોરાકના લાભમાં બોલતાં હું કાંઇ આચકો ખાતો નથી, કારણ કે દૂધ ને વનસ્પતિના ખોરાકથી તંદુરસ્તી જળવાય છે. એમ કહેવામાં મને કાંઇ પણ શક નથી." આ ઉપરથી એટલું તો સિદ્ધ થાય છે. કે વનસ્પતિ ખોરાકથી જીવન વ્યવહાર સારી રીતે ચાલી શકે છે. તેમજ વિજય મેળવવા માટે લસ્કરી શૌર્ય તેથી ઓછું પ્રાપ્ત થતું નથી, લાંબું આયુષ્ય ને સુખરૂપ જિંદગી ગાળવી હોય તો તેને વનસ્પતિ જન્મ ખોરાકનો આશ્રય લેવો પડશે.

માંસાહાર અને રોગો.

માંસની ઉત્પત્તિ લાગણીવાળા જીવતા પ્રાણીઓનો

વધ કરવાથી થાય છે. કોઇ માણસ આપણને મારવા આવે : તે વખતે આપણી મનોવૃત્તિ અને લાગણી ઉશ્કેરાઇ જાય છે. દ્વેષ અને ગુસ્સાની લાગણી થઇ આવે છે, અથવા તો ભયની લાગણી થાય છે. ચહેરો બદલાઇ જાય છે. આંખમાં અને જુદા જુદા સર્વ અવયવોમાં ક્રોધનાં અને ભયનાં ચિહ્નો પ્રતીત થાય છે; અને ભયંકર કિલષ્ટ વિચારો મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે. લોહી ઉકળી જાયછે. અને હૃદય બેવડા કે ત્રણગણા વેગથી ધબકે છે. તેવીજ રીતે ગાય, બળદ, ઘેટાં, બકરાં વગેરે પ્રાણીઓને પણ લાગણી અને મનોવૃત્તિ છે. ઘાતક માણસ હાથમાં હથીઆર લઇ જ્યારે મારવાને સજ્જ થાય છે. તે વખતે તે પ્રાણીઓને ક્રોધ, ભય દ્વેષ અને તિરસ્કારની લાગણીઓ ઉત્પન્ન થવી જોઇએ, અને તેના સંસ્કારો અને તેની અસર તેના શરીરના દરેક ભાગમાં થાય અને ખાસ કરીને લોહીતથા માંસમાં થાયછે પ્રાણીનો વધ કરતી વખતે તે પ્રાણીની જેવી લાગણીઓ અને જેવો સ્વભાવ હોય છે તેવો સ્વભાવ તે પ્રાણીના માંસમાં હોવો જોઇએ, તેથી તેવા સ્વભાવવાળા માંસનું ભક્ષણ કરવાથી માંસાહારી માણસનો પણ તેવો .સ્વભાવ થાય એ ન્યાય સિદ્ધ છે. એટલુંજ નહિ પણ માંસ માટે કપાવાં પ્રાણીઓમાં અનેક રોગો હોવાનો પણ સંભવ છે, કારણકે પશુ પાળક લોકો જ્યારે તે પશુ રોગથી પિડાય છે, પોતાને નિરૂપયોગી થાય છે. ત્યારે તેઓ પૈસાની લાલચે કસાઇને ત્યાં વેચેછે. તે રોગી પ્રાણીઓનું માંસ રોગવાળું હોય છે, અને ખાનારને એ રોગ લાગુ પડેછે. જો કે કેટલેક અંશે ડૉક્તરી તપાસ કરવામાં આવે છે તોપણ ડૉક્તરના દૃષ્ટિ દોષથી અને કસાઇના વગથી રોગી પ્રાણીઓ પણ પાસ કરવામાં આવે અને કેટલાંક એવા ગુપ્ત રોગો હોયછે, કે તેની ચિકિત્સા પણ થઇ શકતી નથી.

લંડનના સરકારી ડાક્ટર કાર્પેન્ટરે આરોગ્ય રક્ષક સભા પાસે એમ સિદ્ધ કર્યું છે કે કસાઇખાનામાં જે જાનવરો કાપવામાં આવે છે તેમાં સેંકડે ૫ ટકા નિરોગી હોય છે. તે જાનવરો કાપવા પહેલાં નિરોગી જણાય છે; પણ પાછળથી રોગી માલમ પડે છે.

મિસ્ટર ફ્લૅમિન્ગ કહે છે કે પ્રાણીને થતા રોગોની પરીક્ષા તેની આબાદ અવસ્થામાં થતી નથી.

ડૉકટર ટૉમ કે જે લંડનના કસાઈખાનાની તપાસ ઉપર હતો, તે કહે છે કે મેં જીવતા જનાવરોને તપાસી નિરોગી જણાયાથી વધ કરવાનો હુકમ આપેલો, પણ કપાયા પછી તે જનાવરોને તપાસ્યાં તો દરેક રોગગ્રસ્ત જોવામાં આવ્યું. વિચારો કે લંડન જેવા પાયતખ્ત શહેરમાં આરોગ્ય માટે ઘણી કાળજી રાખવામાં આવે છે, છતાં ચોકખું માંસ ત્યાં મળી શકતું નથી, ત્યારે આ દેશમાં કે જેને માટે બહુ કાળજી નથી, ત્યાં ચોકખા માંસની આશા ફોકટ છે.

માંસમા રહેલા જીવડાથી ખાનારને થતાં અનેક નુકસાનો.

ટેપ વૉર્મ નામનો કીડો પાણીમાં ઉત્પન્ન થાય છે, તે જ્યારે કોઇ પાણી પીતાં જનાવરમાં દાખલ થાય છે. ત્યારે તેના શરીરમાં વધે છે, અને ઈંડા મૂકતો જાય છે. તે ઇંડા આ પ્રાણીના લોહીમાં અને માંસમાં ફેલાઈ જાય છે. જો આ પ્રાણીનું માંસ કોઇ માણસના ખાવામાં આવે તો તેને મોતની દશા પ્રાપ્ત થાય છે. ટેપ વોર્મ નામનો કીડો માછલીમાં હોવાનો વિશેષ સંભવ છે. કેમકે તે પાણીમાં રહે છે. ટ્રીકિના નામના એક બીજી જાતના જંતુ કેટલાક પ્રાણીઓના માંસમાં હોય છે, એમ ૫૦ વર્ષ પહેલાં એક જર્મન ડાકટરે શોધ કરીછે. તે જંતુઓ એટલા સૂક્ષ્મ હોય છે કે માઇક્રોસ્કોપથી

પણ ભાગ્યેજ દેખી શકાય છે. તે જંતુઓ માંસની અંદરના છિદ્રમાં હોય છે. પેટમાં ગયા પછી ગેસ્ટીકજ્યુઇસને લીધે ખોરાકથી જુદા પડી શરીરમાં રહે છે ને વધે છે. આખરે તે સંધિવા, અનેક જાતના તાવ, વાંસાનો દુખાવો વગેરે દર્દો ઉત્પન્ન કરે છે.

માંસની અંદરના ઝીણા તંતુઓ ખાતી વખતે દાંતની વચ્ચે ભરાઇ જાય છે અને તે જંતુઓ ઉત્પન્ન કરી દાંતના વ્યાધિઓ ફેલાવે છે તેથી દાંત પડી જાય છે.

ડૉકટર ઑકલૅન્ડ કે જે ઑકસફર્ડની પાઠશાળા વૈદક ખાતાનો ઉપરી હતો તેણે કેંબ્રીજમાં ઇગ્રેજ લોકની દવા ખાતાની સભામાં વાંચેલા કાગળો ઉપર કેટલોક વાદવિવાદ ચલાવી સિદ્ધ કર્યું છે કે માંસમાં કેટલીક જાતના જીવડા થાય છે. તે જંતુઓ માંસ ખાનારને ઘણા ખરાબ પરિણામ નીપજાવે છે. રોગિષ્ટ માંસ ખાવાથી તે પ્રાણીને થએલો રોગ તે માંસદ્વારા ખાનારને લાગુ થાય છે. ઢોરમાં થતા રોગો નીચે પ્રમાણે ગણાવ્યા છેઃ—

(૧) ઢોરોમાં થતી મરકી, (૨) ડુક્કરમાં થતો ટાઇફોડ ફીવર (૩) પાંસળી પડખા અને ફેફસાંનો રોગ (૪) મોઢાંમાંને પગમાં થતો સોજાનો રોગ. (૫) એન્થ્રેકોઇડ રોગ (૬) બગડેલા લોહીથી થતો રોગ (૭)જેમાં ફોડકા ઉઠી આવીને ચામડીમાં લોહીનો જથ્થો થઇ આવે છે તે રોગ (૮) ગાંઠાવાળો રોગ મરડો તેમજ અતિસારના રોગી માંસાહાર છોડયા સિવાય સારા થતા નથી અને કોલેરાના તેમજ તાવના રોગીને માંસાહાર બહુ નુકશાન કરે છે. એટલુંજ નહિ પણ તાવનાં મંદવાડમાંથી ઉઠેલા માણસોને માંસ ખાવાનું આપવાથી તેને એવો તો જોરથી તાવ આવે છે કે વખતે મરણ પણ નીપજે છે. માંસાહારથી ફરી આવેલા તાવને અંગ્રેજીમાં "મીટફીવર, એટલે

માંસજ્વર એવા નામથી ઓળખવામાં આવે છે. વાઇ આંચકીને અર્ધાંગવાયુ એ રોગોના દર્દી જ્યાં સુધી માંસનો ખોરાક છોડે નહિ ત્યાં સુધી એ રોગથી કદી મુક્ત થઇ શકે નહિ.

ડબ્લીનનો તંદુરસ્તી ખાતાનો ડાક્ટર કેમેરાન પોતાના લાંબા વખતના અનુભવથી કહે છે કે મોઢાંમાં ને પગમાં થતો સોજાનો રોગ તે ખરેખર પશુઓનોજ છે. તે માંસના ખોરાક સાથે માણુસના શરીરમાં દાખલ થાય છે.

ડૉકટર વીલીયમ બેંબ એમ. ડી. એમ. આર. સી. ના રિપોર્ટમાં ૧૦ મે પાને લખેલું છે. કે; વરસોવી–એટલે રસોળીની ગાંઠ અને વિપ્રધિ–એટલે નાભી નીચેના ભાગમાં પડેલી ચાંદી એ રોગો ઉપર માંસનો ખોરાક બંધ કરવા સિવાય સારાં પરિણામ આવતાં નથી.

ડૉકટર મીકાઇલ જે. ઇ. સ. ૧૮૭૮–૭૯ માં તંદુરસ્તી ખાતાનો અધિકારી હતો, તે કહે છે કે ગાય, તીતર વગેરેનાં માંસ ખાવાવાળા કોલેરાના રોગી થાય છે.

ડૉકટર ડુરેંગ સાહેબ જે બલગેરીયા ઔષધાલયના સુપ્રિન્ટેન્ડેન્ટ હતા, તેઓ આ વિષયમાં સાક્ષી આપતાં કહે છે કે, ડૉકટર ટોબ સાહેબનું કહેવું એમ છે કે ગાય, બળદના કલેજા તથા આતરડાં ઉપર જે સફેદ દાણા દેખાય છે, તે ડીનીયા મેડીયેા, તથા ટીનીનીયા સ્પેથેાસીસ નામના એક પ્રકારના કીડા છે. અને તે કીડા માંસ ખાનારના શરીરમાં જઇ મોટું નુકસાન કરે છે. તે વિશેષ કરીને મનુષ્યના ફેફસામાં જઇ શાન્ત ન રહેતાં જ્યાં સુધી તે માણુસ જીવે છે, ત્યાં સુધી દાંત ને જડબાના શત્રુ થઇ પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ ભેજાનો રોગ પણ એ કીડાઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

ડૉકટર પ્રાઉટ કહે છે કે જે ઘણો માંસનો ખોરાક ખાય છે

તેના શરીરમાં વાતરોગનો પસાર થાય છે. જેથી ફેફસામાં ચુંક વગેરે રોગો થાય છે. તેમજ ડોકટર લેમન પોતાના ઘણા વખતના અનુભવથી સિદ્ધ કરે છે કે ઘણે ભાગે માંસાહારથી લોહીમાં યુરીક એસિડ વધે છે, તેથી શરીરમાં વાત વિકારની અસર થવાથી કાળે કરીને સંધિવા અને એવા બીજા કેટલાક રોગો થાય છે. તેમજ બીજી તરફ જોતાં નિરોગી માણસના લોહીમાં એક હજારે ત્રણ ભાગ ફીબ્રીન તત્વના હોવા જોઇએ એમ વિદ્વાનોએ સિદ્ધ કરેલું છે તે ફીબ્રીન તત્વ જેટલું શરીરમાં વધારે હોય છે તેટલું નુકસાન કરનાર છે. તે એટલે સુધી કે ફિબ્રીન જો ૮ થી ૧૦ ભાગ જેટલું વધી ગએલું હોય તો સેરી બીટીસ, લેઇગીટીસ, ન્યુમોનીઆ, પ્લુરીસી, એવી જાતના સખ્ત. વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. માંસના ખોરાકથી એકદમ ફિબ્રીન લોહીમાં વધી જાય છે. અને ઉપરના દરદો થવાનો પૂરો સંભવ છે જેથી રોગી તેમજ નિરોગી બન્નેને માંસાહારથી હાનિ થવાનો ભય ઉત્પન્ન થાય છે.

માંસના ખોરાકથી વધતો આલકેલાઇન.

લોહીની અંદર રહેલા શેલ્સ શરીરને હાનિ કર્તા તંતુઓનો નાશ કરી શરીરનું રક્ષણ કરે છે, તે આલ્કેલાઇન નામના એસીડને લીધે. પરંતુ માંસના ખોરાકથી આલ્કે લાઇનિ એસિડ ઘટી જાયછે, જેથી શરીરનું અગત્યનું રક્ષણ થઇ શકતું નથી અને નાશ નહિ પામેલા ઝેરી જંતુઓ જે ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે તેથી ખાસ કરીને લીવરને નુકશાન પહોંચે છે. ઉપરની તમામ હકીકત વિચારતાં નક્કી થાય છે કે માંસાહાર કરતાં વનસ્પતિ ખોરાકથી પુષ્ટિ વધારે મળેછે. કોઇ એમ શંકા કરે કે જો એમ હોય તો વનસ્પતિનો ખોરાક ખાનારી આર્યપ્રજા શારીરિક તથા માનસિક શક્તિમાં પછાત કેમ છે? તેનો જવાબ એટલોજ કે આ પ્રજામાં

કેટલોક સમય થયાં વ્યવસ્થા તૂટી જવાથી તેમાં થતાં બાળલગ્નથી તેમજ બ્રહ્મચાર્યનું પાલન નહિ કરવાથી વગેરે અનેક કારણોથી આર્યપ્રજા પછાત છે, માંસાહાર નહિ કરવાનું કારણ નથી. માંસાહાર નહિ કરવાથી આર્યપ્રજા પરદેશી રાજાઓને તાબે થઈ છે એમ નથી એનાં બીજાં અનેક કારણો છે, મતભેદ, કુસંપ, કોલમત, અને વામમાર્ગથી થએલ મદ્ય માંસનો અમર્યાદિત ઉપયોગ વગેરે.

ડાકટર સ્મીથ સાહેબ કહે છે કે'—સેરસ બાદશાહ કે જેણે ઇરાનને અપ્રસિદ્ધ જંગલી સંસ્થાનમાંથી ઘણીજ સત્તાવાળું ને ભવ્ય રાજ્ય બનાવ્યું તે સેરસ બાદશાહ નાનપણમાંથીજ સાદામાં સાદો વનસ્પતિનો ખોરાક ખાતો. તેમજ તેનાં સિપાઇઓ પણ સૈરસની પેઠેજ બાળપણથી રોટલીને ભાજી પાલા ઉપર નિર્વાહ કરતા, છતાં તે સિપાઇઓની સાથે ટુંકા વખતમાં હજારો મૈલની કૂચ કરવાને શક્તિમાન્ હતો. તે અસાધારણ મુસાફરી કરી ઘણી જબરી લડાઇઓ લડી જીત મેળવતો, તે એટલે સુધી કે પોતાથી બમણી ફોજ હોય તો પણ તેનો પરાજય કરતો. ખરૂં કહીએ તો વનસ્પતિ ખોરાક માંસાહારથી ઘણોજ ચઢતો છે.

આપણને કબુલ કરવું પડશે કેઃ—માંસમાં શરીરને વધારનાર તત્ત્વ ચરબી પુષ્કળ છે, પણ ઉત્સાહોત્પાદક ગુણ તો નથી. કારણ કે બધી જાતનાં માંસમાં માત્ર નાઇટ્રોજન તત્ત્વ વિશેષ હોય છે. પણ કાર્બોન નથી એડવર્ડ સ્મીથ સાહેબ એમ. ડી. એ બનાવેલી 'ખોરાક' નામની ચોપડીને પાને ૧૬ મે લીટી ૮મીમાં તે લખે છે કે,—'બધી જાતનાં માંસમાં નાઇટ્રોજન વધારે હોવાથી માંસ વધે ખરૂં પણ ઉત્સાહ વધે નહિ.

વનસ્પતિ ખોરાકથી થતા ફાયદા.

એમ અનેક રીતે પ્રબળ પ્રમાણોથી સિદ્ધ થાય છે કે માંસાહાર કરતા વનસ્પત્યાહારમાં ઘણા ફાયદા સમાએલા છે. તેથી લોકોને ઘણો લાભ થાય છે. માનવ જીવનની ઉન્નતિ સાથે ભૂખમરો અટકે છે. સૌમ્યતા, સાત્વિકતા વધવાથી વિરોધનો નાશ થાય છે, આરોગ્ય જળવાય છે, બુદ્ધિબળ વધે છે. આવા અનેક ફાયદાઓના પ્રતાપે હાલમાં યૂરોપ, અમેરિકા વગેરે દેશોમાં દરવર્ષે હજારો સમજુ વિદ્વાન પુરૂષો સર્વથા માંસાહાર છોડી વેજીટેરિયન મંડળમાં દાખલ થાય છે. તે પોતાનું અમૂલ્ય જીવન સુધારે છે.

ધાર્મિક દષ્ટિએ માંસાહારના દોષો.

અત્યાર સુધી વિજ્ઞાનદૃષ્ટિથી અને યુક્તિવાદથી ખોરાક પરત્વે આપણે વિચાર કર્યો. હવે ધાર્મિક દષ્ટિથી માંસાહાર ત્યાજ્ય છે કે કેમ તેનો વિચાર કરવાનો છે. અહિંસા એ ધર્મનો મુખ્ય સિદ્ધાંત છે. કેવળ જૈન ધર્મનોજ નહિ પણ દુનિયાના બધા ધર્મોનો આ સિદ્ધાંત મુખ્ય હોવો જોઇએ "अहिंसा परमो धर्मः" । ामहिंस्यात् सर्व भूतानि ॥ એ શ્રુતિવાક્યો અહિંસા ધર્મનીજ મુખ્યતા બતાવે છે. 'Thou shalt not kill' આ બાઇબલનું ફરમાન પણ અહિંસા ધર્મને પ્રધાન આપે છે. આ વાત તો સ્પષ્ટ છે કે માંસાહારીઓના ખોરાક માટે લાગણી વાળા પ્રાણીઓની હિંસા કરવીજ પડે. મનુસ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે,

ना कृत्वा प्राणिनां हिंसां । मांसमुत्पद्यते क्वचित् ॥
न च प्राणिवधः स्वर्ग्य-स्तस्मान्मासं विवर्जयेत् ॥१॥

અર્થ:—પ્રાણીઓની હિંસા કર્યા વિના કદી પણ માંસની ઉત્પત્તિ થતી નથી, અને પ્રાણીઓનો વધ માણસને સ્વર્ગ આપતો નથી પણ નરક આપે છે, માટે માંસાહારનો સર્વથા ત્યાગ કરવો.

સુખ દુઃખની લાગણી જેવી આપણને છે તેવી દરેક પ્રાણીને હોય છે. મોતનું દુઃખ બધા દુઃખ કરતાં ચઢીયાતું છે, એ અનુભવ સિદ્ધ વાત છે. એક સોયની અણી વાગતાં આપણને કેટલું દુઃખ થાય છે? ત્યારે નિરપરાધી અને નિર્દોષ પ્રાણીઓનાં ગળાં ઉપર છરી મૂકતાં તે પ્રાણીઓને કેટલું દુઃખ થતું હશે? તેનો ખ્યાલ માંસાહારીઓને ક્યાંથી આવી શકે? જે વસ્તુની જેને ટેવ પડી હોય છે, તે વસ્તુમાં ગમે તેટલા ગેરફાયદા હોય તો પણ ટેવને આધીન થએલા માણસોને તે જોવામાં આવતા નથી. તે લોકો શાસ્ત્રીય અર્થને પણ પોતાની ટેવને અનુકુળ ગોઠવી દે છે. બાઇબલના પહેલા જેનીસીસમાં ખુલ્લો ફરમાન છે કે,

Behold! I have given you every herb bearing seeds, which is upon the face of all the earth, and every tree in which is the fruit of a tree yielding seed to you it shall be for your food.

અર્થઃ—પરમેશ્વર કહે છે કે, જુઓ મેં તમને દરેક જાતના બી આપનારા છોડવા આપેલા છે. જે પૃથ્વીના દરેક ભાગમાં તમને મળી શકશે, અને દરેક જાતનાં વૃક્ષો આપેલાં છે કે જે ફળ અને બી પૂરાં પાડશે, અને તે વસ્તુઓ તમારા ખોરાકને માટે કામ આવશે.

આમાં માણસનો ખોરાક શું હોઇ શકે તે ખુલ્લી રીતે બતાવ્યું છે. બાઇબલના ૨૨ માં પ્રકરણમાં માંસાહાર માણસને માટે ઉચિત નથી એમ ખુલ્લું કહ્યું છે;—And ye shall be holy men unto me, neither shall ye eat any flesh that is torn of beasts in the fields.

અર્થઃ—અને તું મારી તરફ પવિત્ર રહેજે. કોઇ પણ

જાતનું માંસ ખાઇશ નહિ કે જે માંસ જંગલના જનાવરોને ફાડી દુઃખ આપવાથી ઉત્પન્ન થાય છે.

માંસાહારીઓની પ્રાર્થના પણ લેખે લાગતી નથી. એ અર્થ નીચેના બાઇબલના વાક્યમાં બતાવવામાં આવ્યો છે. And when ye spread forth your hands, I will hide mine eyes from you yes, when you make many prayers I will not hear. Your hands are full of blood.

અર્થ–પગે પડશો ત્યારે હું આંખ મીચી જઇશ, અને તમારી પ્રાર્થનાઓ સાંભળીશ નહિં કારણ તમારા હાથો લોહીથી ખરડાયલા છે. કુરાને શરીફમાં ઘણી આયાતોમાં ખોરાક વિષે ઇસારો કરવામાં આવ્યો છે. ૨૨ મા સુરાની ૩૭ મી આયાતમાં કહ્યું છે કે "તેઓનું માંસ તેમજ લોહી ખુદાને કદી પહોંચતુંજ નથી; પણ તમારી પરહેજગારી તેને પહોંચે છે." ૨૩ મી સુરાની ૫૧ મી આયાતમાં કહ્યું છે કે "હે પેગંબરો પાક ચીજોમાંથી ખાઓ, અને સારા કૃત્યો કરો. ખરેખર તમે જે કરો તે હું જાણનાર છું." પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ મુસલમાન ધર્મ પ્રમાણે ગણાતી નાપાક ચીજમાંથી છે. તેથી પ્રાણીઓનું માંસ નાપાક ગણવું જોઇએ. અને નાપાક ચીજ વાપરવાની ઉપર મનાઇ કરવામાં આવી છે.

આર્યશાસ્ત્રોમાં માંસાહાર વિરૂદ્ધ એટલા બધા ફકરાઓ છે કે તે બધાનું વર્ણન કરતાં ઘણો વખત વ્યતીત થાય.

માંસાહારથી થતા દોષો.

માંસાહારીઓમાં દયાનો ગુણ પૂરી રીતે રહી શકતો નથી, તેને બદલે ક્રુરતા અને ઘાતકી પણું એ દોષો ઉત્પન્ન થાય છે જે પ્રાણીઓનું માંસ વાપરવામાં આવે તેના ઉપર દયાની લાગણી

હોય તો તેનાથી માંસાહાર થઇ શકે નહિ. કૃતઘ્નતાનો દોષ પણ માંસાહાર સાથે વિશેષ સંબંધ ધરાવે છે. અનેક પ્રકારે ફાયદો કરી આપનાર વ્યક્તિને ફાયદો કરવાને બદલે તેનો નાશ કરવો એ કૃતઘ્નતા છે. જીવનની દરેક વસ્તુઓ પૂરી પાડનાર ગાય જેવા ઉપયોગી અને ઉપકારી પ્રાણીઓનો માત્ર પોતાના સ્વાદને માટે નાશ કરવો એ કેટલી હદ સુધી કૃતઘ્નતા ગણી શકાય ! દુનિયામાં સ્વાદવાળી બીજી ચીજો ક્યાં થોડી છે ! જેથી જીવન નિર્વાહ થાય ને બીજા પ્રાણીઓનો નાશ ન થાય. એવો ખોરાક માણસ જાતને માટે ઉચિત ગણી શકાય, અને તે ખોરાક વનસ્પતિ જન્ય ખોરાકજ છે.

આહાર તેવી બુદ્ધિ.

કહેવત છે કે "જેવો આહાર તેવો ઓડકાર."

यादृशं भक्षयेदन्नं । बुद्धिर्भवति तादृशी ॥
दीपो भक्षयते ध्वान्तं । कज्जलंच प्रसूयते ॥१॥

અર્થઃ- જેવો ખોરાક લેવામાં આવે તેવી બુદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય. દાખલા તરીકે દીવો અંધકારનું ભક્ષણ કરે છે; તો તેમાંથી કાજળ પેદા થાય છે. અંધારૂં કાળું ને કાજળ પણ કાળું.

માંસની ઉત્પત્તિ ક્રૂર માણુસના હાથે છે. વળી તે માંસ પશુઓનું હોવાથી તેનો પાશવ સ્વભાવ ગણી શકાય. તેથી તેને ખોરાક તરીકે લેવામાં માણસમાં પશુવૃત્તિ અને તામસ સ્વભાવ ઉત્પન્ન થાય એ નિયમ સિદ્ધ અર્થ છે.

ઉપસંહાર-શારીરિક, વૈજ્ઞાનિક, અને ધાર્મિક દૃષ્ટિથી માંસાહાર અને વનસ્પતિ જન્ય ખોરાકમાં કેટલો તફાવત છે, તે આપણે જોયું. ઉંડામાં ન ઉતરતાં સારાસારનો નિર્ણય કરવાનું કામ માત્ર આપણી આંખને સોંપીએ તો તે પણ વનસ્પતિ જન્ય

ખોરાકની તરફેણુંમાં ચુકાદો આપશે; કારણકે માંસનો દેખાવજ આંખને ગમે તેવો નથી. ઘ્રાણેન્દ્રિય (નાસિકા) પાસેથી ઇન્સાફ માગીએ તો તે પણ તેવોજ ઇન્સાફ આપશે. વનસ્પતિ જન્ય ખોરાક પવિત્ર દેખાય છે, ત્યારે માંસ અપવિત્ર દેખાય છે. વનસ્પતિ પ્રકાશ અને ઉષ્ણુતાનો સૂર્યના કિરણોમાંથી સંગ્રહ કરે છે, ત્યારે પ્રાણીઓ તેનો વ્યય કરે છે. તેથી પ્રાણીઓના માંસમાં ઉષ્ણુતા અને બીજી શક્તિઓ ખરચાઇ ગએલી હોય છે, અને વનસ્પતિમાં તે તાજી હોય છે. માણુસના શરીરની કુદરતી રચના માંસાહારને લાયક નથી, તે પણુ આપણે જોયું માણુસનો કુદરતી ખોરાક માંસ નથી, એ પણુ આપણે જોયું. માણુસનો કુદરતી ખોરાક માંસ નથી એ પણુ આપણે વિચાર્યું, આ બધી યુક્તિઓથી આપણે એવા નિર્ણય ઉપર આવી શકીએ કે, માણુસનો ખોરાક માંસ નહિ પણુ વનસ્પતિ જન્યજ છે. જે માણુસોને જન્મથી અથવા તો પાછળથી માંસાહારની આદત પડી હોય, તેણે યોગ્યાયોગ્યતાનો વિચાર કરી તે આદત દૂર કરવી જોઇએ. યૂરોપ અમેરીકામાં વંશ પરંપરાથી ચાલ્યા આવતા દોષિત ખોરાકને છોડી અનેક માણુસો જેમ વેજીટેરીયન મંડળમાં દાખલ થતા જાય છે. તેમ અહીં પણુ થવું જોઇએ, અને એમ થવાથીજ જનસમાજનો, દેશનો અને પોતાના આત્માનો અભ્યુદય થઇ શકશે.

मुज्ञेषु किं बहुना.

ગઝલ—કવ્વાલિ.

ગરીબડાં ગાય બકરાંની, મુંગી લાચાર ગરદન પર,
ન લાઝીમ છે ચલાવાનું, કદાપિયે ખુની ખંજર.
ગરીબો પર રહમ કરવા, તણી પરવા ત્યજી દેવી !
જગતનું હિત સંહરવા, મુંગાની બદદુઆ લેવી !
ઘટે ઇન્સાનને એવું, નથી કો ધર્મ ગ્રન્થોમાં,
ન વેદોમાં, કુરાને ના, અગર કો અન્ય પન્થોમાં.

न साशी म कामे शिकपरा तुगूर ।
जेवेहरे बहाय म जेबेहरे तूयूर ॥

તમોને પાળવા માટે, દહીં દે, દૂધ દે, ઘીત દે,
હણી પરમાર્થી પશુઓને, ચહો કાં વ્યર્થ અનૃતને ?
કહો છો કાચું સોનું તો, અમારા દેશમાં પાકે.
ખરેખર કાચું કંચન તે, સમજીએ તો પશુઓ છે.
કૃષિથી દેશની રક્ષા, કૃષિથી દેશનું જીવન,
કૃષિથી દેશની કીર્તિ, કૃષિ એ દેશનું છે ધન.
વળી વૃષ્ટિ તણું સાધન પકવવા અન્ન પ્રભુ દે છે,
પછી પશુઓ કતલ કરવા, કહો અવકાશ ક્યા રહે છે?
કદાપિ માંસ ભોજનથી શરીર બળની થતી વૃદ્ધિ,
[illegible] પશુરૂપ દેશ સમૃદ્ધિ ?
[illegible] પાચુ !
[illegible] ચુ !
[illegible] છે?

દયાળુ ગૃહસ્થો.

જરા ધ્યાન આપો.

શ્રી દુર્વ્યસન નિષેધક, જીવદયા પ્રબોધક અને નીતિવર્ધક મંડળ, કે જે દારૂની, દુષ્ટ બદીથી તથા માંસાહારથી થતી દુર્ગતિના પુસ્તકો, હેંડબીલો, ભાષણો, રાત્રિશાળા, તથા સત્સંગ માસિક આદિ સાધનો દ્વારા અટકાવ કરતા તથા નીતિ તત્વનો પ્રચાર કરી પ્રજાને નીતિમાન બનાવવી એ ઉદ્દેશથી આજ ૧૧ વર્ષથી ઉત્સાહ પૂર્વક કાર્ય કરે છે.

વધુ માહિતી માટે લખો–